

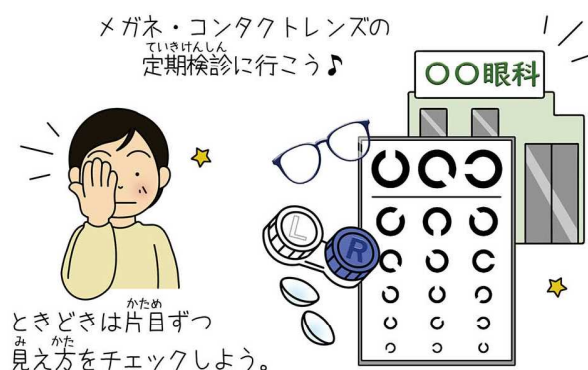


令和7年10月8日
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇

10月に入りました。厳しい暑さがおさまり、朝晩も涼しくなり、ようやく秋を感じられるようになってきました。何をするにも過ごしやすい季節になってきましたが、寒暖差も大きく体調を崩しやすいときでもあります。今年度は例年に比べてインフルエンザの流行が早いようです。体調の変化に気を付け、休みの日もお子さんの体調に合わせた生活をお願いします。

目を大切にしていますか？

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

保健室から

☆「物を見るときに目を細めて見ている。」「目が疲れやすい」…こんな症状はありませんか？

1学期に視力検査をした時より視力が低下している可能性もあります。眼鏡は合っているでしょうか。気になる様子が見られましたら眼科を受診してください。

☆ゲームやタブレットの使用について、ご家庭でのルールは決まっていますか？学校では休み時間は外遊びをすすめています。遠くの動いている人や物を見ること、太陽光に含まれるバイオレットライトをあびることは、視力低下の予防につながります。天気の良い日は外に出てみませんか？